Tủ sách
XÃ-PHƯỜNG-THỊ TRẤN

HỘI ĐỒNG CHỈ ĐẠO XUẤT BẢN
SÁCH XÃ, PHƯỜNG, THỊ TRẤN

CẨM NANG
PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC



NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA

NHÀ XUẤT BẢN
KIM ĐỒNG

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

CẨM NANG PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

https://tieulun.hopto.org

Các tác giả
ThS. BS. Nguyễn Trọng An
ThS. BS. Vũ Kim Hoa
CN. Lê Hồng Diệp Chi

https://tieulun.hopto.org

TẬP THỂ TÁC GIẢ

CẨM NANG
PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

NHÀ XUẤT BẢN
CHÍNH TRỊ QUỐC GIA

NHÀ XUẤT BẢN
KIM ĐỒNG

HÀ NỘI - 2015

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Đuối nước là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tai nạn thương tích và tử vong ở trẻ em Việt Nam. Đây không chỉ là nỗi đau, mất mát của các gia đình có trẻ em bị tử vong, mà còn là nỗi đau, nỗi lo lắng của toàn xã hội về các thế hệ tương lai. Trong các dịp lễ, tết, nhất là vào kỳ nghỉ hè, nhiều gia đình, cơ quan, trường học tổ chức cho trẻ em đi nghỉ mát, tắm biển. Nhiều nơi, các bạn học sinh cũng tự rủ nhau đi tắm mát ở sông, suối, ao, hồ... Khi đó, nguy cơ xảy ra tai nạn đuối nước là rất cao. Đuối nước có thể xảy ra bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào, không chỉ ở biển, sông, suối, ao, hồ, đầm... mà còn có thể xảy ra ở ngay tại nhà, nơi làm việc, nhà trẻ, v.v.. Để không còn những vụ chết đuối thương tâm, đáng tiếc có thể xảy ra với các em, gia đình, nhà trường, cộng đồng và chính quyền các địa phương cần quan tâm, tăng cường công tác tuyên truyền, vận động bằng nhiều hình thức, tổ chức nhiều lớp dạy bơi và vận động trẻ em tham gia học bơi tại các

https://tieulun.hopto.org

trường học và cộng đồng, phổ biến cách phòng tránh và kỹ năng xử trí tai nạn đuối nước cho các em cùng người thân của các em.

Nhằm cung cấp cho bạn đọc quan tâm một tài liệu tham khảo hữu ích về vấn đề trên, Nhà xuất bản Chính trị quốc gia - Sự thật phối hợp với Nhà xuất bản Kim Đồng xuất bản cuốn sách ***Cẩm nang phòng tránh đuối nước*** của tập thể tác giả, do Thạc sĩ, bác sĩ Nguyễn Trọng An làm chủ biên. Nội dung cuốn cẩm nang hướng dẫn những kỹ năng sinh tồn trong môi trường nước, giúp nhận diện những nơi không an toàn, hướng dẫn một số kiểu bơi đơn giản cùng những mẹo nhỏ khi xử lý tình huống, cách sử dụng áo phao, cách sơ cấp cứu đuối nước, v.v..

Xin giới thiệu cuốn sách với bạn đọc.

Tháng 7 năm 2015

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT

https://tieulun.hopto.org

THƯ NGỎ

Các em thân mến,

Đất nước chúng ta có bờ biển dài, nhiều hồ, sông ngòi, kênh rạch. Đó là nơi cung cấp nhiều nguồn tài nguyên quý giá cho cuộc sống, sinh hoạt của người dân. Cuộc sống của nhiều người dân Việt Nam gắn liền với môi trường sông nước. Tuy nhiên, có một thực tế đau lòng là có rất nhiều vụ tai nạn xảy ra do đuối nước, để lại đau thương, mất mát cho nhiều gia đình, cho xã hội, trong đó trẻ em chiếm tỷ lệ rất cao. Theo thống kê của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, mỗi ngày bình quân có khoảng 10 em nhỏ Việt Nam bị chết đuối, cao gấp nhiều lần các nước phát triển.

Vậy đâu là nguyên nhân?

Bên cạnh những yếu tố khách quan về điều kiện tự nhiên, thổ nhưỡng, thiên tai thì

https://tieulun.hopto.org

nguyên nhân chính lại đến từ sự chủ quan, thiếu hiểu biết của một số gia đình và thiếu kỹ năng sống của các em.

Để khắc phục nạn đuối nước trong trẻ em, các cấp chính quyền, đoàn thể, nhất là tổ chức Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, Đội Thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh, các nhà trường đã có nhiều chủ trương và hoạt động tích cực nhằm cải thiện cơ sở vật chất cũng như tuyên truyền, trang bị kỹ năng bơi lội và cứu đuối cho thiếu nhi.

Cuốn sách này được phát hành với mong muốn là một ấn phẩm, một cẩm nang giúp các em có thêm nhiều kiến thức, kỹ năng thực tế quý báu để sống, vui chơi an toàn trong môi trường nước, đồng thời biết cách giúp đỡ người khác khi có sự cố về đuối nước xảy ra.

Nguyễn Đắc Vinh

Ủy viên dự khuyết Ban Chấp hành
Trung ương Đảng,
Bí thư thứ nhất Ban Chấp hành Trung ương
Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.

https://tieulun.hopto.org

Phần I

BẠN CÓ BIẾT NHỮNG THỰC TẾ ĐÁNG BUỒN NÀY?

Vào buổi chiều định mệnh ngày 18-4-2013, một nhóm học sinh lớp 7 Trường trung học cơ sở Huỳnh Phước huyện Ninh Phước, Ninh Thuận ra sông Lu chơi. Lúc đầu, bốn bạn nam xuống tắm, còn các bạn nữ chỉ xuống "nhúng nước" vì trời nóng. Khi một bạn nam chới với, các bạn còn lại cố dùng tay cứu bạn. Và cuối cùng năm bạn trong nhóm đã lần lượt bị dòng nước nhấn chìm...

Những câu chuyện thương tâm như vậy dường như đã trở nên rất quen thuộc trên các phương tiện thông tin đại chúng, nhất là trong mỗi dịp hè về. Trung bình mỗi năm, đuối nước cướp đi sinh mạng của khoảng 3.500 trẻ em Việt Nam, vượt xa các nguyên nhân khác.

https://tieulun.hopto.org

Vậy đâu là nguyên nhân của những tai nạn này? Trước khi tìm hiểu cách phòng tránh tai nạn đuối nước và các phương pháp sơ cấp cứu cho người bị đuối nước, chúng ta hãy tìm hiểu một số nguyên nhân gây nên tình trạng đuối nước cao ở trẻ em Việt Nam.

1. Môi trường sống không an toàn

Việt Nam có bờ biển dài, hệ thống ao hồ, sông ngòi, kênh rạch chằng chịt. Tuy vậy, cho đến nay người dân chưa có nhiều biện pháp để giảm thiểu nguy cơ đuối nước do môi trường sống. Vẫn còn nhiều ngôi nhà gần sông ngòi, ao hồ không có rào chắn. Đa số các giếng khơi và bể nước không có nắp đậy, nhiều công trình xây dựng không có rào chắn tại các hố nước hoặc không lấp bỏ các hố nước sau khi kết thúc xây dựng. Tại nhiều tỉnh thuộc khu vực đồng bằng sông Cửu Long, nhà cửa được xây nổi trên sông hoặc rất gần mặt nước, điều đó khiến trẻ nhỏ rất dễ bị rơi xuống nước.

2. Trẻ em thiếu sự giám sát của người lớn

Đôi khi, người lớn chỉ thiếu giám sát trong

https://tieulun.hopto.org

khoảnh khắc 1-2 phút là có thể để xảy ra một tai nạn đuối nước trẻ em. Nhiều trường hợp đuối nước như trẻ em bị rơi xuống sông, hồ, ao, giếng hay thậm chí là ngã vào chậu nước to xảy ra khi người trông trẻ đi vệ sinh, lấy nước, hay làm một số công việc thường ngày. Đối với nhóm học sinh ở lứa tuổi tiểu học, hầu hết các em không có được sự giám sát thường xuyên của người lớn, đặc biệt trong kỳ nghỉ hè vì cha mẹ bận đi làm. Ngoài ra, trẻ em còn bị chết đuối tại các bãi biển, khu vui chơi giải trí, thậm chí tại các bể bơi mà nguyên nhân chủ yếu là thiếu sự giám sát của người lớn.

3. Do trẻ em không biết bơi

Nhiều cuộc khảo sát tại Việt Nam cho thấy hầu hết trẻ em bị đuối nước là do không biết bơi. Trong một trường học, thường chỉ dưới 10-15% học sinh có thể bơi được khoảng 25 m. Trong khi đó hầu hết các em lại thường thích vui chơi dưới nước, chơi đùa gần hay trong sông, hồ, suối. Nhiều bậc cha mẹ biết bơi nhưng không dạy bơi cho con em mình vì hai nguyên nhân chính: (1) Họ quá bận với công việc hằng ngày;

https://tieulun.hopto.org

(2) Họ sợ con em mình dễ bị đuối nước khi biết bơi. Đây là quan niệm sai lầm, bởi trên thực tế tỷ lệ đuối nước giảm khi trẻ biết bơi.

4. Ý thức chấp hành các quy định an toàn trong vận tải đường thủy của người dân chưa cao

Nhiều người điều khiển phương tiện giao thông đường thủy không được đào tạo chuyên môn; phương tiện giao thông đường thủy không bảo đảm chất lượng, thiếu thiết bị an toàn, nhất là phao cứu sinh; chở quá tải. Việc sử dụng áo phao cho người tham gia giao thông đường thuỷ nội địa, nhất là trẻ em, chiếm tỷ lệ rất thấp... đặc biệt ở một số phương tiện chở khách ngang sông (đò ngang).



https://tieulun.hopto.org

Phần II

PHẢI LÀM GÌ ĐỂ TRÁNH ĐUỐI NƯỚC?

I. TRẺ EM PHẢI LÀM GÌ ĐỂ LOẠI BỎ NGUY CƠ GÂY ĐUỐI NƯỚC?

Bạn hãy nhắc nhở người lớn và nếu có thể, tham gia cùng bố mẹ các việc sau:

- Rào quanh ao, hố nước, rãnh nước ở gần nhà hoặc ở nơi công cộng.
- Làm các nắp đậy an toàn, khoá cẩn thận các dụng cụ chứa nước trong gia đình: giếng, bể, lu chứa.
- Cắm biển báo những nơi nước sâu, nguy hiểm.



https://tieulun.hopto.org

Câu chuyện của bạn Phan Lâm Phương, Trường trung học cơ sở Quảng Kim, Quảng Trạch, Quảng Bình

Nhà mình có em nhỏ 3 tuổi. Em rất hiếu động và nghịch ngợm, mà bố mẹ mình thì đi làm suốt. Trong năm học không nói làm gì, còn vào dịp hè, mình thường ở nhà trông em giúp bố mẹ. Trước nhà mình có một cái ao. Dù bố mình đã rào cẩn thận, nhưng mình vẫn sợ em bị ngã xuống ao, vì ai mà biết được em có thể bày ra trò gì. Thế nên mình thường xuyên chơi với em, đó cũng là một cách để mắt đến em. Thấy em chuẩn bị ra ao là mình lại bế em vào. Đến giờ, bố mẹ vẫn khen mình trông em giỏi.

II. KHÔNG THỂ CỨ Ở TRÊN BỜ

Nếu không dám chạm vào nước, bạn sẽ không bao giờ biết bơi, đó là điều chắc chắn. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn sẽ phải bỏ qua rất nhiều trò chơi thú vị dưới nước như thi bơi, bóng chuyền dưới nước, hay đơn giản là nghịch nước. Bạn hãy đề nghị bố mẹ cho mình đi học bơi (xem trang 30) và bắt đầu làm quen với nước trong các điều kiện sau:

https://tieulun.hopto.org

- Chọn chỗ nước nông.
- Xuống nước cùng người lớn biết bơi.
- Mặc áo phao hoặc mang theo phao bơi.
- Có người cứu hộ giám sát trên bờ.



III. VỚI NHỮNG MÔI TRƯỜNG NƯỚC CỤ THỂ, BẠN NÊN CHÚ Ý ĐIỀU GÌ ĐỂ AN TOÀN KHI XUỐNG NƯỚC?

1. Tại hồ bơi công cộng: Hãy chắc chắn rằng bể bơi có đủ người cứu hộ và những người này ở đủ gần để có thể hỗ trợ bạn ngay lập tức.

2. Tại bãi biển: Luôn tuân thủ các cảnh báo và ký hiệu của đội cứu hộ; luôn bơi gần

https://tieulun.hopto.org

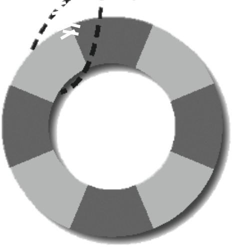
người giám hộ và đứng ở vị trí nông hơn người giám hộ.

3. Tại nhà: Nếu nhà bạn có hồ bơi, cần trang bị đầy đủ các phương tiện cứu hộ, đề nghị bố mẹ làm một hàng rào bảo vệ cao ít nhất là 1,2m quanh hồ bơi. Không được tự bơi trừ khi có sự hiện diện và quan sát của người lớn.

IV. BẠN BIẾT BƠI, NHƯNG LIỆU BẠN ĐÃ AN TOÀN CHƯA?

Giây phút bạn có thể tự nổi, thật hệ trọng phải không? Đó có thể gọi là một bước tiến vượt bậc sau thời gian luyện tập. Nhưng bạn biết bơi ở trình độ nào? Nếu bạn mới chỉ nổi được và vẫn còn cảm giác hơi sờ sợ khi xuống nước thì chưa thể gọi là biết bơi. Khi nào bạn tự bơi được 25 phút liên tục và tự làm nổi ít nhất 5 phút thì mới gọi là biết bơi. Bất kể thế nào thì cũng đừng quên những điều sau nhé:

- Chỉ bơi khi có người lớn giám sát và cho phép, ngay cả ở những hồ bơi rất nông dành cho trẻ em.



Trước khi xuống nước, bạn nên kiểm tra lại độ sâu. Hầu hết những tổn thương nơi cổ và lưng

https://tieulun.hopto.org

là hậu quả của những cú nhảy bổ nhào hoặc lặn dưới hồ có mực nước cạn.



Chỉ bơi ở những nơi an toàn, cho phép bơi. Ai mà biết được dưới dòng nước hiền hòa kia ẩn chứa hiểm họa gì? Vậy nên trước khi xuống nước, bạn hãy quan sát xem có biển cấm bơi không, hoặc có thể hỏi người xung quanh xem vùng nước đó có được phép bơi lội không.

Không bơi lội một mình nơi vắng vẻ, ngay cả với những người bơi lội giỏi; vì sẽ không có ai cứu bạn khi xảy ra tình huống bất trắc.

Không bơi ngay sau khi ăn, bởi như thế là rất hại dạ dày.

Không bơi khi quá nóng hoặc mệt. Bạn phải bảo đảm rằng mình khỏe mạnh khi xuống nước, vì môi trường nước có thể làm thân nhiệt của bạn hạ xuống đột ngột hoặc khiến bạn mất sức hơn.

Không nên bơi lội trong vùng nước dơ bẩn hay bùn lầy, vì như vậy bạn sẽ không nhìn thấy đáy nước. Thêm nữa, bạn có nguy cơ mắc các bệnh ngoài da, ngứa ngáy khắp người. Bạn

https://tieulun.hopto.org

cũng không nên bơi lội ở sông có dòng chảy quá nhanh, dù việc bơi lội xuôi dòng có thể dễ dàng hơn.

Không vừa ăn vừa bơi để tránh bị sặc nước. Phải khởi động kỹ trước khi xuống nước. Điều này vô cùng quan trọng. Tại sao thì mời bạn xem tiếp phần III của cuốn sách này!

Không bơi ngay khi người có nhiều mồ hôi hoặc khi vừa đi ngoài nắng về, bởi làm như vậy sẽ khiến bạn dễ bị cảm.

Lên bờ ngay khi trời tối, có sấm chớp và mưa.



https://tieulun.hopto.org

V. VÀO MÙA HÈ, BẠN ĐƯỢC BỐ MẸ CHO ĐI CHƠI CÔNG VIÊN NƯỚC. BẠN CẦN CHÚ Ý NHỮNG GÌ?

Trước hết, chúc mừng bạn vì sắp có một chuyến đi chơi vui vẻ. Nhưng bạn hãy nhớ những điều sau để chuyến đi đó được trọn vẹn:

- Học cách sử dụng áo phao, các dụng cụ nổi trước khi sử dụng tại môi trường nước (xem trang 27).
- Kiểm tra thời tiết trước khi tham gia vui chơi dưới nước.

Trước khi tham gia bơi thuyền, nhờ người lớn kiểm tra máy móc, thiết bị an toàn trên thuyền.

Kiểm tra các cảnh báo nguy hiểm tại nơi bạn có dự định tham gia các hoạt động dưới nước.

Học cách sơ cấp cứu người bị đuối nước (xem trang 51).

Học các dấu hiệu biển báo cấm trên sông, hồ, biển.



https://tieulun.hopto.org

VI. KHI ĐANG BƠI BẠN BỊ CHUỘT RÚT THÌ PHẢI LÀM THẾ NÀO?

Đây là vấn đề rất quan trọng. Trên thực tế, đã có nhiều người bơi rất giỏi, nhưng chỉ vì bị chuột rút mà chết đuối. Nguyên tắc xử lý khi bị chuột rút:

Cần bình tĩnh để nhờ người cứu hoặc tự cứu. Bản chất cơ thể bạn khi xuống nước là sẽ nổi lên. Trong trường hợp bạn gặp sự cố lúc đang bơi, hãy cố gắng thả nổi mình. Động tác thả nổi chính xác là thả lỏng toàn bộ cơ thể, ngửa người xuôi theo dòng nước, hai cổ tay quặp theo góc 90 độ, ngón tay chụm lại chĩa lên trời, đầu gối hơi co lại. Một phần cơ thể bạn có thể sẽ chìm xuống nước nhưng phần mặt, mũi thì vẫn nổi. Nếu bạn có đủ bình tĩnh để thực hiện đúng động tác trên thì vấn đề còn lại chỉ là chờ người đến cứu.

Tuyệt đối không được giãy giụa kịch liệt vì càng giãy thì bạn sẽ càng dễ bị chìm và nhanh mất sức. Nếu bạn bị chuột rút, khi giãy giụa kịch liệt, phần cơ bị chuột rút sẽ làm bạn thêm đau đớn và hoảng loạn. Cứ bình tĩnh thả nổi, thỉnh thoảng có thể nhích nhẹ chân để cơ thể nổi cao hơn một chút. Một lần nữa, hãy nhớ, dù biết bơi hay không, giữ cơ thể nổi được là

https://tieulun.hopto.org

bạn có thể sống được, quan trọng là bạn hãy bình tĩnh.



Khi đã lên được bờ, cần xoa bóp bộ phận bị chuột rút, giữ ấm, không tiếp tục bơi nữa.

VII. KHI BỊ CHUỘT RÚT, NẾU KHÔNG CÓ NGƯỜI ĐẾN GIÚP, BẠN PHẢI LÀM THẾ NÀO?

Trong trường hợp không có người đến giúp, bạn có thể tự chữa chuột rút dưới nước bằng cách hít một hơi dài để nổi người trên nước, kéo dài cơ bị chuột rút, làm cho cơ bị co được thả lỏng và duỗi ra. Xử lý đối với từng trường hợp cụ thể như sau:

Chuột rút ngón tay: Nắm chặt bàn tay, sau đó xòe mạnh các ngón tay ra, lặp lại vài lần là khỏi.

https://tieulun.hopto.org

Chuột rút ngón chân, cẳng chân hoặc đùi:

+ Dùng tay đối diện với chân bị chuột rút nắm lấy ngón chân, dùng sức kéo ngược lên phía thân người.

+ Đồng thời dùng tay cùng bên với chân bị chuột rút ấn vào đầu gối của chân bị chuột rút, làm cho chân bị chuột rút thẳng ra.

Thắc mắc nhỏ

CHUỘT RÚT CÓ PHẢI LÀ BỊ CHUỘT CẮN KHÔNG?

Chuột rút không liên quan gì đến chuột cắn bạn ạ! Chuột rút là sự co thắt đột ngột, ngoài ý muốn và gây đau ở một bắp thịt, làm cho sự cử động khó khăn. Chuột rút có thể xảy ra ở bất cứ bắp thịt nào, nhưng thường thấy ở bắp chuối giữa đầu gối và cổ chân, bắp thịt đùi và hông (cơ đùi trước và đùi sau giữa đầu gối và hông), dọc theo bàn tay, bàn chân và cơ bụng. Khi bơi do khởi động không kỹ, dùng sức không đúng hoặc do cơ thể không được cung cấp đủ canxi là những nguyên nhân dễ dẫn đến chuột rút.

https://tieulun.hopto.org

VIII. NẾU BỊ SA VÀO VÙNG XOÁY NƯỚC, BẠN PHẢI LÀM GÌ?

Tốt nhất là bạn đừng bao giờ để mình bị rơi vào hoàn cảnh khó khăn này, bằng cách thực hiện đúng các kỹ năng đã hướng dẫn ở trên. Tuy nhiên, những con sông hiện nay bị thay đổi dòng chảy rất nhiều, lũ lụt lại luôn đe dọa nước ta, nhất là tại các tỉnh miền Trung. Trong hoàn cảnh như vậy thì không điều gì là không thể xảy ra. Nếu không may đi tắm sông hoặc bị rơi xuống nước rồi bị cuốn vào xoáy nước, bạn cần thực hiện những bước sau:

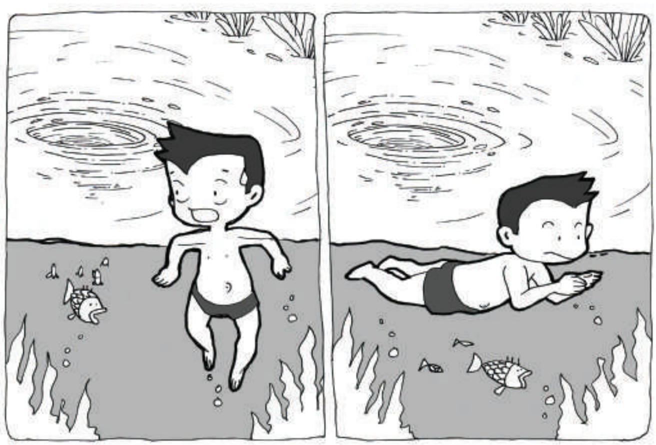
Bình tĩnh quan sát hướng ra ngoài của vòng xoáy nước để tìm cách vượt khỏi ảnh hưởng của vòng xoáy. Có thể nói, bình tĩnh để xử lý tình huống là nguyên tắc vàng để vượt qua tình thế hiểm nghèo.

Nằm sấp dang rộng tay, chân ra ngang để tránh bị xoáy cuốn hút xuống sâu.

Khi đã ở vị trí ngoài vòng xoáy nước, lập tức cố hết sức bơi sải (trườn sấp qua đầu) để thoát ra xa vòng xoáy.

https://tieulun.hopto.org

Sau khi thoát khỏi xoáy nước, bạn hãy bơi ếch đứng để thở hồi sức chờ cấp cứu hoặc bơi ếch nhẹ nhàng ra chỗ nông.



IX. NHÀ BẠN Ở VÙNG BIỂN, BẠN THƯỜNG XUYÊN TẮM BIỂN. BẠN PHẢI LÀM GÌ ĐỂ KHÔNG BỊ NHỮNG CƠN SÓNG LỚN CUỐN RA XA?

Vẫn sử dụng nguyên tắc vàng như trên, bạn cần bình tĩnh quan sát đầu sóng để tìm cách bơi vượt đầu sóng, tìm đường bơi an toàn, với các bước như sau:

- Bơi trườn sấp theo hướng đối diện với đầu sóng, cố gắng hết sức để tránh sự vùi dập của đầu sóng.

https://tieulun.hopto.org

- Sau khi vượt qua đầu sóng chuyển sang bơi ếch đứng và theo hướng ngang giữa hai đầu sóng để lấy sức và bơi vào bờ.



Khi tắm biển, muốn vui đùa với sóng ở chỗ nông, bạn nên đón sóng ở tư thế hông đối diện với con sóng đang tới.

Khi muốn lội ngược dòng chảy xiết, cũng nên lội ngược theo tư thế hông đối diện với dòng chảy.

X. ĐỂ AN TOÀN KHI THAM GIA GIAO THÔNG ĐƯỜNG THỦY BẠN PHẢI LÀM GÌ?

- Mặc sẵn áo phao (không nên mặc áo phao bơm hơi, vì loại này dễ bị thủng) khi đi tàu thủy, đò, thuyền.

https://tieulun.hopto.org



- Chỉ lên thuyền, đò khi có đủ chỗ ngồi cho mình.

- Không chen lấn, xô đẩy và đùa nghịch khi đi thuyền, đò.

- Ngồi trật tự tại chỗ của mình, nghiêm túc và tuyệt đối tuân theo những quy định an toàn trên tàu (không thò tay, chân, đầu ra ngoài cửa sổ, không nghịch các thiết bị trên tàu).

- Trong mùa mưa lũ, bạn nhớ yêu cầu bố mẹ, người lớn đưa mình đi học.



https://tieulun.hopto.org

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG ÁO PHAO



❶ Dùng ngón trỏ và ngón cái ấn mạnh vào phần giữa khóa trước ngực áo để mở khóa.



❷ Nới rộng phần dây choàng qua đùi ở phía dưới áo.



❸ Điều chỉnh khóa ở hai bên hông bằng cách kéo phần dây còn thừa ở đầu khóa ra phía trước hoặc sau.

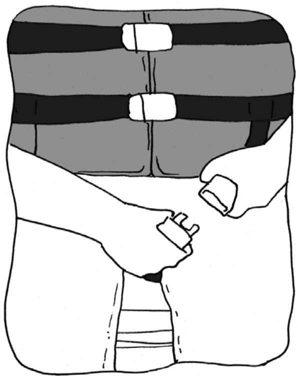


❹ Mặc vào người.

https://tieulun.hopto.org



❺ Dùng hai tay ấn đầu khóa lại.



❻ Vòng hai dây qua đùi và ấn khóa lại. Điều chỉnh dây cho vừa với đùi. Thực hiện cho cả hai đùi.



❼ Mặt trong áo có túi nhỏ đựng còi. Dùng còi thổi khi muốn kêu cứu.

https://tieulun.hopto.org

BẢO QUẢN ÁO PHAO

1. Dội lại nước sạch sau khi mặc xuống biển, phơi khô trước khi cất.
2. Cất ở nơi dễ lấy nhất phòng trường hợp khẩn cấp.
3. Tránh để nơi tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng.
4. Không ủi áo phao, tránh nhiệt độ cao, lửa.
5. Không ngồi lên áo phao.
6. Thường xuyên kiểm tra các khóa, thắt lưng, xốp để kịp thời sửa chữa, bảo đảm áo sử dụng tốt.

https://tieulun.hopto.org

Phần III
HÃY HỌC BƠI!

I. ĐĂNG KÍ HỌC BƠI

Trước khi đăng ký một lớp học bơi, bạn hãy chắc chắn huấn luyện viên của mình đã được đào tạo kỹ và có giấy chứng nhận, sau đó, có thể học thử một vài buổi để tìm hiểu:

• Huấn luyện viên đó có nhiệt tình và đặt ra những nguyên tắc an toàn trong quá trình học bơi hay không?

• Bạn có nhận được đầy đủ sự hướng dẫn riêng hay không?

• Huấn luyện viên có kiên nhẫn để bạn tự học theo tốc độ tiếp thu và tiến triển của riêng mình hay không?

Và điều quan trọng nhất:

• Bạn có hứng thú khi tham gia hay không?

https://tieulun.hopto.org



Ngoài ra, bạn cần được trang bị:

- Phao bơi
- Kính bơi
- Mũ bơi
- Bộ đồ bơi
- Kem chống nắng.





https://tieulun.hopto.org

II. LÀM QUEN VỚI NƯỚC

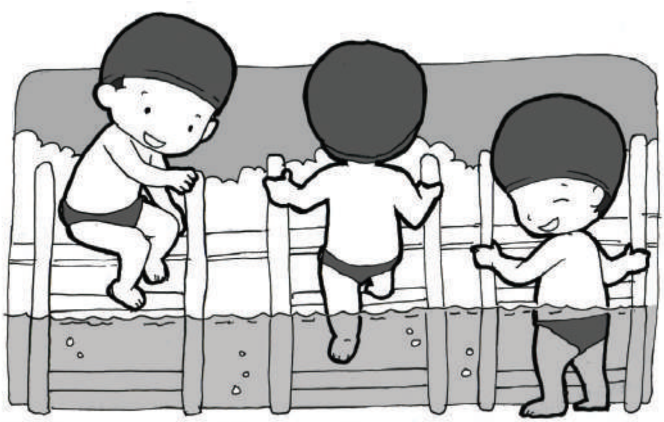
Trước khi xuống nước bạn phải khởi động trên cạn thật kỹ các phần vai, cánh tay, chân và làm động tác quay cổ. Bạn có thể nhảy dây, tập những động tác thể dục làm mềm dẻo các khớp xương, các cơ bắp hoặc chạy vài vòng làm nóng cơ thể (không nên chạy vòng quanh bể bơi hoặc hồ nước vì ở đó thường có rêu rất trơn và dễ làm cho bạn bị ngã). Sau đó, bạn tắm tráng dưới vòi nước trước khi bước xuống bể.



https://tieulun.hopto.org

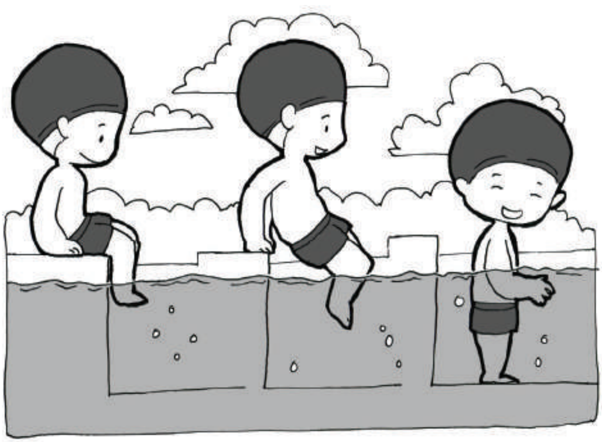
III. CÁCH XUỐNG VÀ LÊN BỂ BƠI

• Cách xuống bằng tay nắm hoặc bằng thang ở thành bể bơi:



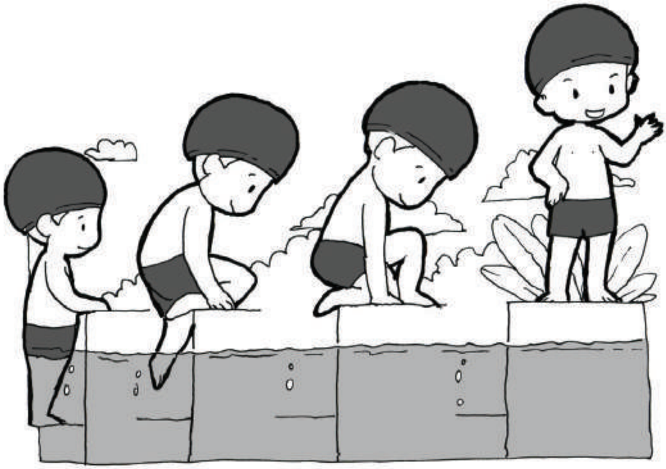
• Cách xuống bể và lên bờ khi bể không có cầu thang hay tay nắm:

- Cách xuống:



https://tieulun.hopto.org

- Cách lên:



IV. TẬP NÍN THỞ LÂU DƯỚI NƯỚC

Động tác này rất quan trọng, bởi vì, nếu người học bơi không biết nín thở và nằm ngang trên nước và lướt nước thì không thể tập bơi được. Hãy tập nín thở dưới nước, nín thở ít nhất từ 10-20 giây trở lên (nhẩm đếm). Nắm thành bể, hít thật sâu, ngồi xuống, đầu chìm trong nước, nín thở càng lâu càng tốt.

V. TẬP HÍT - THỞ DƯỚI NƯỚC

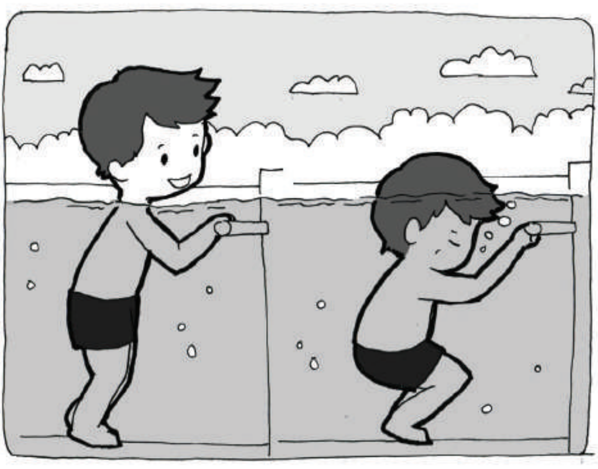
Cách hít thở khi bơi khác với trên bờ. Bạn cần phải tập nhiều lần cho quen.

• Nắm thành bể hoặc chống gối, gập người

https://tieulun.hopto.org

lại, mặt úp xuống nước, "thổi" hết không khí, tống hơi ra thành những bọt khí trong nước (thở ra). Sau đó, hãy ngẩng đầu lên hay nghiêng đầu qua một bên há miệng (hít vào) bằng miệng và mũi (chủ yếu bằng miệng để tránh nước vào mũi).

• Nắm thành bể, hụp lên hụp xuống nhiều lần, liên tục (hụp xuống thổi bong bóng ra, trồi lên há miệng hít hơi vào). Làm như vậy từ 30 đến 40 lần để cơ thể quen với môi trường nước.



https://tieulun.hopto.org

Câu chuyện của bạn Dương Hùng, Trường trung học cơ sở Lĩnh Nam, Hoàng Mai, Hà Nội

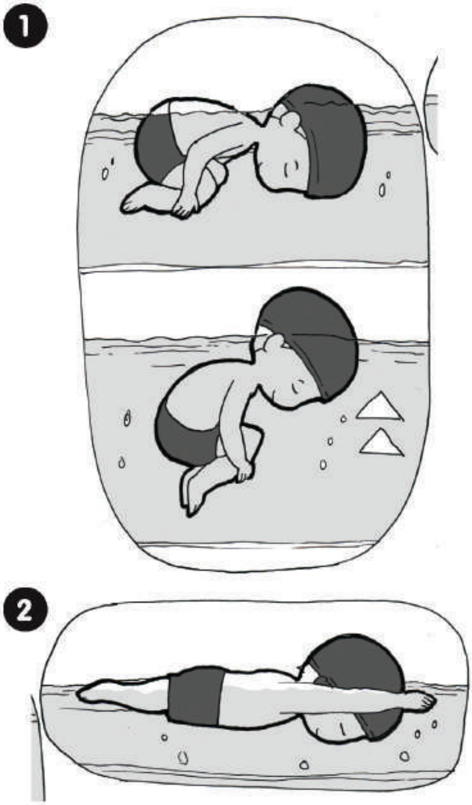
Ngày nhỏ, mình thường được về quê chơi với ông bà ngoại. Ông đưa mình ra sông tắm rồi dạy mình bơi. Thực ra mình rất nhát nước. Vậy mà không biết bằng cách nào đó, dưới sự hướng dẫn của ông, mình đã tự nổi được. Nhưng chỉ được vậy thôi. Khi trở lại thành phố, mình xin mẹ cho đi bể bơi cùng nhóm bạn. Mỗi dịp như vậy, mình lại hỏi các cô chú bơi giỏi ở bể cách bơi. Thế rồi một ngày nọ, mình đã biết bơi ếch, rồi bơi sải. Thậm chí, mình đã tự tin nhảy cầu. Vậy là từ lúc biết nổi đến lúc biết bơi, mình mất hẳn cả mấy năm trời, và chủ yếu là... học mót.

https://tieulun.hopto.org

VI. TẬP NỔI NGƯỜI DƯỚI NƯỚC

• Mực nước ngang bụng, hít vào thật sâu rồi nín thở, ngồi xuống ôm gối, khoanh tròn như quả trứng. Lúc đầu người sẽ chìm, nhưng từ từ người sẽ nổi hẳn lên.

• Khi người nổi hẳn lên, bạn duỗi tay và chân thẳng ra như tấm ván. Và khi nào hết hơi, bạn co chân lại, đứng lên.



https://tieulun.hopto.org

VII. LƯỚT NƯỚC

Đây là động tác rất quan trọng. Thực hiện được động tác này thì việc học bơi thật dễ dàng và nắm chắc thành công.

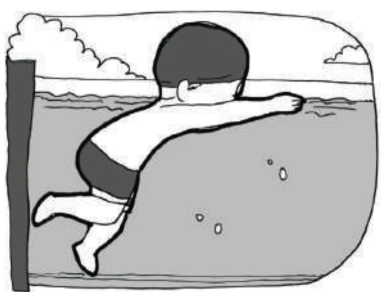
Bước 1. Với mực nước sâu ngang bụng hay ngực, tựa lưng vào thành bể, hít hơi vào, nín thở:

- Hãy duỗi thẳng tay về phía trước.
- Hai tay khép sát hai bên tai, thu nhỏ hai vai tạo thành mũi nhọn (ít bị cản nước).



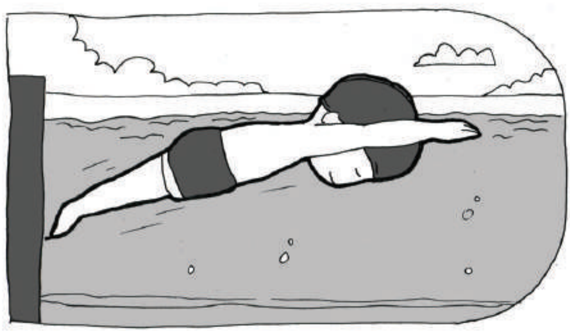
Bước 2. Mặt úp xuống nước

- Người hơi nghiêng về phía trước.
- Đưa mông lên cao, co hai chân lên cao.

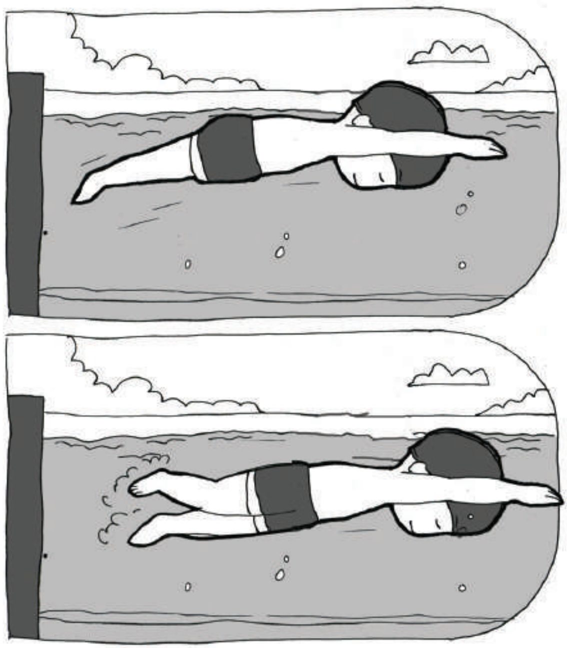


https://tieulun.hopto.org

Bước 3. Đạp mạnh vào thành bể. Phóng mình về phía trước. Duỗi thẳng chân



Bước 4. Thân người nằm thẳng, lướt nhẹ nhàng trên mặt nước



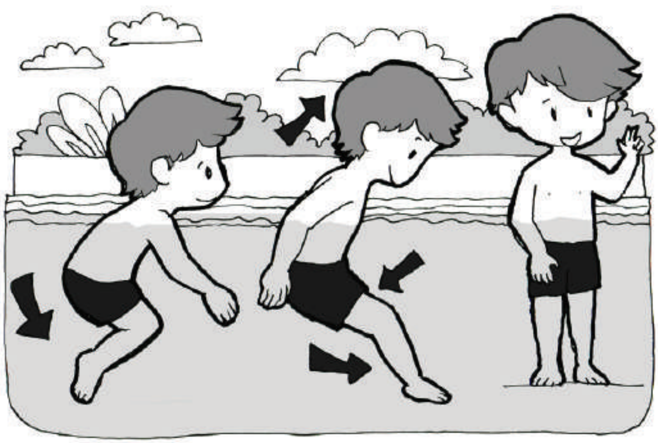
https://tieulun.hopto.org

VIII. TẬP ĐỨNG TRONG NƯỚC

Khi đang lướt nước, muốn đứng lại, bạn hãy:

- Co hai chân về phía trước ngực. Kéo hai tay về phía sau. Quạt nước từ trước ra sau bằng cả hai tay.

- Sau đó lấy thăng bằng, đứng thẳng lên (thật dễ dàng phải không?).



IX. BƠI ẾCH - MỘT KIỂU BƠI ĐƠN GIẢN

Bơi ếch là kiểu bơi mô phỏng các động tác bơi dưới nước của con ếch, tuy không nhanh bằng bơi sải nhưng bù lại ***rất dễ học***, bởi:

Động tác đơn giản và thứ tự từng bước một.

Phối hợp động tác dễ dàng, nhịp nhàng với hơi thở.

https://tieulun.hopto.org

Người tập thoải mái vì có thời gian nghỉ trong khi bơi.

Trước hết cần trang bị:

Quần áo bơi.

Phao tay (hai cái hai bên, loại thổi hơi), phao lưng (một miếng vuông vuông bằng xốp, có dây buộc đính sau lưng): phao tay dùng để nâng đỡ phần ngực và đầu, phao lưng dùng để nâng đỡ phần lưng và mông.

1. Tập động tác tay

Trong bơi ếch, động tác tay có tác dụng nâng vai và đầu lên khỏi mặt nước để thở, do đó cần thực hiện các động tác tay thật tốt.

Tì nước: Khi bắt đầu bơi, bàn tay hướng xuống, cánh tay cong ra ngoài, bàn tay cũng cong ra ngoài. Cánh tay cố hết sức từ từ duỗi dài ra phía trước.



Ôm nước: Cánh tay rộng hơn vai, hướng xuống dưới. Bạn cảm thấy áp lực của nước chỗ

https://tieulun.hopto.org

phía sau cánh tay, đó chính là điểm ôm nước. Khuỷu tay cao hơn và hướng về sau. Khi quạt nước vào trong, vừa thay đổi góc độ bàn tay, vừa tăng tốc độ quạt nước.



Quạt nước vào trong: Vòng tay xuống dưới hàm, bàn tay đi từ ngoài vào trong, đồng thời từ từ cong phần khuỷu, giống như dùng sức quạt của một vòng tròn.



https://tieulun.hopto.org

Kết thúc: Cánh tay kết thúc một chu kỳ động tác, bàn tay lật từ trên xuống dưới, vươn dài hai tay.

Hai tay khép lại, cánh tay vươn thẳng lên trước, chuẩn bị cho nhịp tay thứ hai.



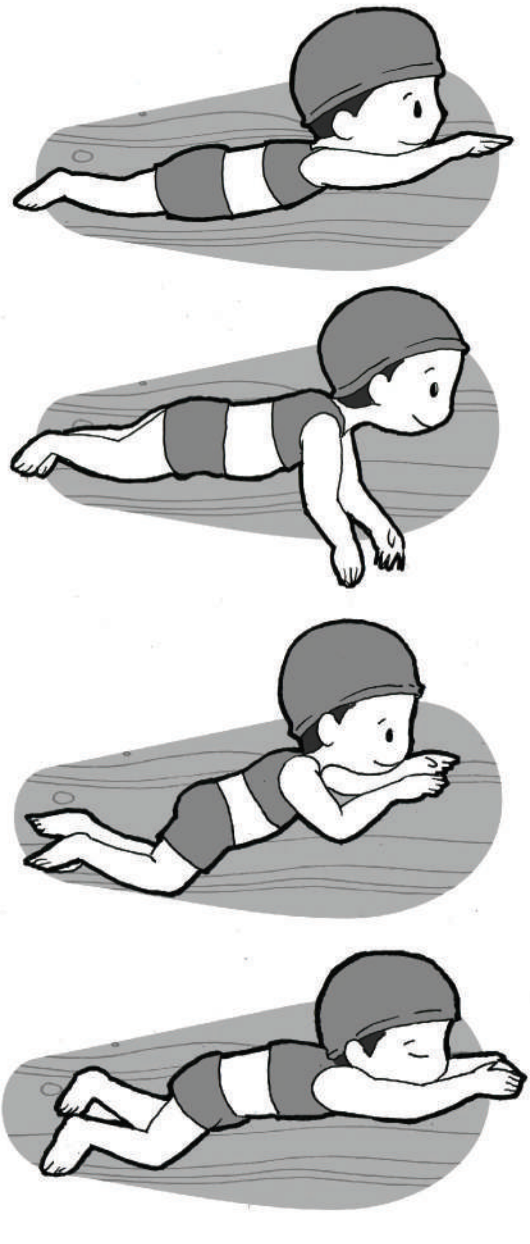
2. Tập động tác chân

Trong bơi ếch, động tác chân chính là động lực để tạo lực đẩy đưa cơ thể lướt lên trước.

Bàn chân lật chuyển về phía sau, phía dưới rồi vào trong, chân chèo nước như quạt nửa vòng tròn. Khi kết thúc phải duỗi chân thẳng ra, hai gót chân hoặc hai đầu ngón chân cái phải gần chạm nhau ở tư thế kẹp chân.

Sau khi đạp chân, để làm giảm áp lực nước cần nhấc hai chân lên vị trí ngang mặt nước.

https://tieulun.hopto.org



https://tieulun.hopto.org

3. Phối hợp nhịp nhàng động tác tay - chân

Khi kết thúc động tác tay quạt nước vào trong thì cũng là lúc bắt đầu động tác chân.

Trong quá trình tập luyện chú ý thả lỏng cơ thể, tránh trường hợp cố gắng dùng hết sức để thực hiện động tác, không nên nản lòng hay vội thực hiện động tác khiến đốt cháy giai đoạn. Không nín thở nhiều dưới nước vì làm như thế cơ thể nợ oxy rất cao sẽ làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Cần trang bị kính bơi và mũ bơi đầy đủ để khỏi ảnh hưởng đến mắt và tóc. Khi tập luyện xong cần thở nước nhiều trước khi lên khỏi hồ vì nó sẽ giúp ta lấy lại lượng oxy bị nợ trong quá trình tập.

Mẹo nhỏ để biết bơi:

Chuồn chuồn cắn rốn

Đây là kinh nghiệm của cha ông ta để lại. Khi tập bơi, bạn hãy bắt một con chuồn chuồn, cho nó cắn vào rốn bạn. Tin tốt là ít ra cũng có một mẹo gì đó. Tin xấu là chuồn chuồn cắn thì hơi đau và chưa có gì kiểm chứng được hiệu quả của mẹo này. Nhưng bạn cứ thử xem nhé, biết đâu nó sẽ hiệu nghiệm đối với bạn. Tuy nhiên, bạn cần nhớ rằng, không có mẹo nào thay thế được sự khổ luyện và lòng quyết tâm.

https://tieulun.hopto.org

Phần IV

BẠN CÓ THỂ LÀ NGƯỜI HÙNG CỨU ĐUỐI?

I. NẾU BẢN THÂN BỊ ĐUỐI NƯỚC, NGAY LẬP TỨC BẠN CẦN NHỚ:

- Kêu cứu thật to.
- Bình tĩnh làm nổi người lên bằng cách hít một hơi dài, thả lỏng người.
- Bơi theo dòng nước để thoát khỏi chỗ xoáy, chỗ sâu và bơi vào bờ.

Câu chuyện của bạn Lê Văn Được, Trường trung học cơ sở Thanh Ngọc, Thanh Chương, Nghệ An

Vào khoảng 17h chiều ngày 17-6-2013, mình đang chăn trâu thì nhìn thấy nhóm các bạn đi xuống sông. Vì bọn mình có chơi với nhau từ trước, lo sợ các bạn không biết bơi

https://tieulun.hopto.org

nên mình đi theo. Khi các bạn xuống sông thì mình quay lại. Vừa đi được hơn 100 mét thì mình nghe tiếng kêu cứu. Nhìn lại, mình thấy các bạn đang níu lấy nhau, chới với giữa dòng sông, khi đó mình chỉ biết vừa chạy vừa kêu cứu để các anh đang chăn trâu gần đó nghe thấy. Nhưng do các anh ở xa quá nên không ai nghe được, vậy là mình nhảy xuống nước khi thấy hai bạn đã chìm.

Khi đã đưa được hai bạn bị chìm là Uyển Nhi và Trang vào bờ an toàn thì mình tiếp tục bơi ra dìu Tú, Hậu và Phương vào bờ. Chưa kịp nghỉ ngơi thì mình thấy Nhi và Trang có biểu hiện khó thở. Ngay khi đó, mình chạy đến, một tay vỗ vào lưng các bạn, một tay nhanh chóng móc vào miệng để các bạn nôn ra nước.

Mình đã được Chủ tịch nước gửi thư khen và Trung ương Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh tặng huy hiệu Tuổi trẻ dũng cảm.

II. NẾU THẤY NGƯỜI KHÁC BỊ ĐUỐI NƯỚC, BẠN CÓ NÊN NHẢY XUỐNG CỨU KHÔNG?

Đã có rất nhiều trường hợp một người sắp chết đuối, nhiều người khác lao xuống cứu để rồi cùng nhau chết chung, dù trong đó

https://tieulun.hopto.org

có người bơi rất tốt. Nguyên nhân vì người sắp chết đuối luôn tìm cách bám vào mọi thứ chụp được theo bản năng để mong giữ mạng. Vô tình, họ siết chặt, gây cản trở cho người cứu mình nên rốt cuộc tất cả cùng chết. Bởi vậy, bạn cần rất thận trọng và nhanh trí để lựa chọn các biện pháp cứu đuối phù hợp với hoàn cảnh.

1. Trường hợp nạn nhân bị đuối nước trên cạn hoặc chỗ nước nông

Nhanh chóng làm thông thoáng đường thở bằng cách nâng mặt nạn nhân lên mặt nước, đưa đến chỗ an toàn.



https://tieulun.hopto.org

2. Trường hợp nạn nhân bị đuối nước ở chỗ nước sâu:

- Gọi thật to bất cứ người nào ở gần.

- Tuyệt đối không nhảy xuống cứu nếu mình không bơi giỏi và không biết cách cứu đuối, bởi có thể bạn sẽ là nạn nhân tiếp theo.

- Vứt dây, phao hoặc đưa sào dài để nạn nhân tóm lấy và kéo lên bờ.

Bạn chỉ trực tiếp xuống nước cứu đuối với đầy đủ hai điều kiện:



https://tieulun.hopto.org

- Bạn bơi thạo và biết cách cứu đuối.

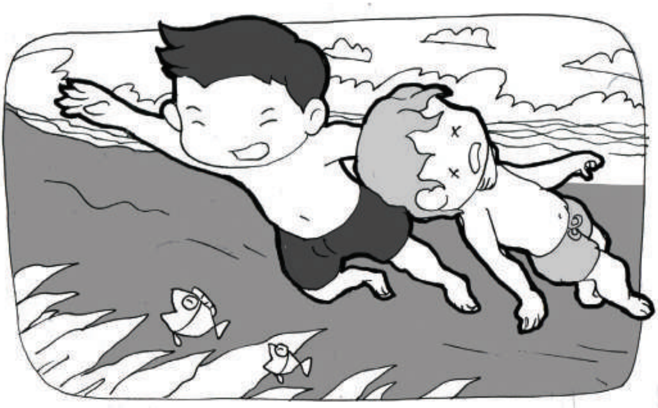
- Khi các biện pháp cứu đuối gián tiếp không có hiệu quả (nạn nhân quá nhỏ nên không biết cách bám vào sào, nạn nhân sắp chìm, xung quanh không có các dụng cụ nổi...).

Hai phương pháp tiếp cận nạn nhân:



- Phải tiếp cận từ sau lưng nạn nhân với khoảng cách từ 1 đến 3 m rồi dùng chân hoặc tay đẩy nạn nhân từ từ vào khu vực an toàn. Tuyệt đối không cho nạn nhân chạm vào người mình trong tư thế đối mặt. Với cách làm này, bạn có thể kết hợp dùng lời nói trấn an nạn nhân.

https://tieulun.hopto.org



- Khi nạn nhân gần chìm, hãy túm lấy nạn nhân từ phía sau, ngửa mặt nạn nhân lên khỏi mặt nước rồi từ từ đưa vào bờ. Đây là cách mà các nhân viên cứu hộ thường áp dụng.

HÃY NHỚ

Cần tiến hành sơ cứu thật khẩn trương thì mới có hy vọng cứu sống. Nếu người bị đuối nước được cứu vớt trong vòng một phút khi bị ngạt, khả năng cứu sống là 95%. Còn khi đã chìm xuống nước 5-6 phút thì tỷ lệ sống chỉ còn 1%.

https://tieulun.hopto.org

III. SƠ CẤP CỨU SAU KHI ĐÃ ĐƯA NẠN NHÂN LÊN BỜ AN TOÀN NHƯ THẾ NÀO?

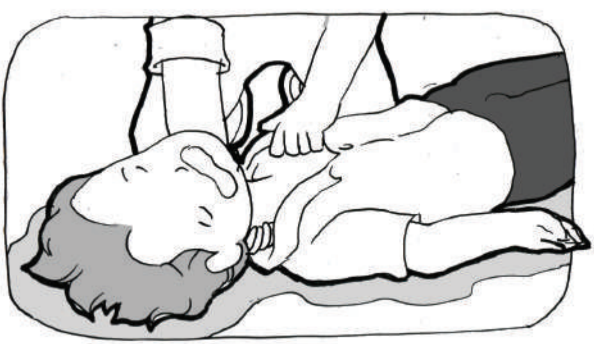
- Nếu nạn nhân tỉnh táo thì đặt nạn nhân nằm đầu thấp, nghiêng sang một bên, kiểm tra và lấy dị vật trong miệng (nếu có), sau đó ủ ấm cho nạn nhân, trấn an tinh thần và chuyển đến cơ sở y tế để theo dõi.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh, thở yếu hoặc ngừng thở, ngừng tim: tiến hành hà hơi thổi ngạt (hô hấp nhân tạo).

1. Hô hấp nhân tạo

Khi nạn nhân bị ngừng thở nhưng tim còn đập cần phải tiến hành ngay hô hấp nhân tạo:

- Đặt nạn nhân lên nền cứng (ván cứng, mặt đất), nới lỏng quần áo và các thứ chằng buộc làm cản trở hô hấp.



https://tieulun.hopto.org

- Người cấp cứu quỳ hoặc đứng bên trái ngang đầu nạn nhân.



- Bàn tay trái đặt sát sau gáy, nâng nhẹ cổ và banh miệng.



- Bàn tay phải đặt ở trán làm ngửa đầu, ngón cái và ngón trỏ bịt mũi nạn nhân, mở rộng miệng nạn nhân.

https://tieulun.hopto.org





- Ngẩng đầu hít một hơi thật sâu, cúi đầu áp miệng của mình sát miệng nạn nhân sao cho không có kẽ hở đồng thời mắt nhìn ngực nạn nhân.

https://tieulun.hopto.org



- Dùng hơi trong phổi mình thổi vào miệng nạn nhân tới khi ngực nạn nhân nhô lên. Sau đó, ngẩng đầu lên hít sâu một hơi để hà tiếp theo. Thổi nhanh 5 lần liên tiếp. **Những lần sau, cứ hà hơi 1 lần lại ép tim 5 lần. Với trẻ nhỏ tránh thổi quá mạnh làm vỡ phổi.**



https://tieulun.hopto.org

- Tần số thổi ngạt: đối với trẻ sơ sinh khoảng 30 lần/phút; đối với trẻ nhỏ: 20 - 25 lần/phút; đối với trẻ lớn: 14 - 18 lần/phút. Nếu thấy nạn nhân hồng trở lại hoặc tự thở lại được là tốt.

- Nếu nạn nhân ngừng thở và không có mạch thì cấp cứu ngừng tuần hoàn (bóp tim) đồng thời với cấp cứu hô hấp.

2. Thổi ngạt, xoa bóp tim

Khi tim không đập hoặc nhịp tim chậm dưới 60 lần/phút phải ép tim ngoài lồng ngực kết hợp với hà hơi thổi ngạt ngay.

- Đặt nạn nhân nằm trên nền phẳng, cứng, cổ thẳng, đầu ngửa ra sau.



https://tieulun.hopto.org

- Cởi áo nạn nhân để lộ vùng ngực. Người cấp cứu đứng hoặc quỳ ngang ngực bên trái nạn nhân. Hai bàn tay chồng lên nhau, đặt lên chỗ xương ức.

- Dùng sức mạnh hai tay và cả người ấn mạnh xuống ép xương ức ra sau (cánh tay phải thẳng xuống phía gốc bàn tay, không gập khuỷu tay) sao cho di chuyển xương ức lên xuống 4-5 cm.



- Bàn tay và ngón tay không di chuyển và không được nâng lên xuống khi ép tim. Không được ép lên sườn nạn nhân vì có thể làm gãy xương, vỡ gan, vỡ lách...

https://tieulun.hopto.org

- Với trẻ nhỏ (10-15 tuổi): chỉ dùng một bàn tay để ép.

- Trẻ bé hơn chỉ cần dùng sức bóp của hai tay hoặc hai ngón tay.

Ấn sâu xuống xương ức khoảng 2-3 cm. Số lần ép: 60-80 lần trong 1 phút. Cứ 5 nhịp bóp tim thì thực hiện 1 lần thổi ngạt. Trong lúc ép tim, một người sờ mạch đùi (mạch bẹn) nếu có mạch tức là động tác ép tim có hiệu quả, cần tiếp tục ép cho tới khi tim đập trở lại.

https://tieulun.hopto.org

PHỤ LỤC

Địa chỉ một số bể bơi tại Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh

Trước khi xin phép bố mẹ tham gia một lớp học bơi, bạn có thể tìm hiểu xem ở địa phương hoặc trường mình, có nơi nào tổ chức dạy bơi miễn phí không. Bạn cũng có thể nhờ người thân trong gia đình truyền kinh nghiệm hoặc trực tiếp dạy bơi cho bạn. Thật không gì tốt hơn là có một huấn luyện viên riêng!

HÀ NỘI

1. **Bể bơi Thái Hà**, số 5, Thái Hà, Đống Đa.
2. **Bể bơi Thủy Lợi**, ngõ 95, Chùa Bộc, Đống Đa.
3. **Bể bơi Khách sạn Army**, số 2, Nguyễn Chí Thanh, Đống Đa.

https://tieulun.hopto.org

4. **Bể bơi Khách sạn Asean**, số 8, Chùa Bộc, Đống Đa.

5. **Bể bơi Khách sạn Bảo Sơn**, số 50, Nguyễn Chí Thanh, Đống Đa.

6. **Bể bơi bốn mùa Đặng Tiến Đông**, số 14, Đặng Tiến Đông, Đống Đa.

7. **Bể bơi Khách sạn Horison**, số 40, Cát Linh, Ba Đình.

8. **Bể bơi Sao Mai**, số 10, Đặng Thai Mai, Tây Hồ.

9. **Bể bơi Khách sạn Thắng Lợi**, số 200, Yên Phụ, Tây Hồ.

10. **Bể bơi Trung tâm Phụ nữ và Phát triển**, số 20, Thụy Khuê, Tây Hồ.

11. **Bể bơi Sense Aqua & Spa**, số 20, Thụy Khuê, Tây Hồ.

12. **Công viên nước Hồ Tây**, số 614, Lạc Long Quân, Tây Hồ.

13. **Bể bơi Học viện Chính trị Quốc gia**, ngã 3 đường Phạm Tuấn Tài, Cầu Giấy.

14. **Bể bơi bốn mùa Trần Hưng Đạo**, số 4, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm.

15. **Bể bơi Phạm Ngũ Lão**, số 33C, Phạm Ngũ Lão, Hoàn Kiếm.

16. **Bể bơi bốn mùa Trương Định**, số 493, Trương Định, Hoàng Mai.

17. **Bể bơi bốn mùa Định Công**, khu vui chơi giải trí đô thị Định Công, Hoàng Mai.

https://tieulun.hopto.org

18. **Bể bơi Bách Khoa**, số 1, ngõ 40, Tạ Quang Bửu, Hai Bà Trưng.

19. **Bể bơi Mỹ Đình**, đối diện Sân vận động Mỹ Đình, Phạm Văn Đồng, Từ Liêm.

TP. HỒ CHÍ MINH

1. **Bể bơi Nhà thiếu nhi quận Thủ Đức**, số 281, Võ Văn Ngân, Linh Chiểu, Thủ Đức.

2. **Bể bơi Hòa Bình**, số 9, Chánh Hưng, Bình Hưng, Bình Chánh.

3. **Bể bơi Trung tâm Văn hóa - Thể dục thể thao huyện Bình Chánh**, E8/9A, Nguyễn Hữu Trí, Tân Túc, Bình Chánh.

4. **Bể bơi sân golf Nam Sài Gòn**, số 801, Nguyễn Văn Linh, Tân Phú, quận 7.

5. **Bể bơi Star - Light**, số 44/2 KP.5, Lê Văn Khương, Hiệp Thành, quận 12.

6. **Bể bơi Nhà thiếu nhi quận 6**, số 212, Nguyễn Văn Luông, phường 11, quận 6.

7. **Câu lạc bộ bơi Khánh Hội**, Khu Thể dục thể thao Khánh Hội, phường 3, quận 4.

8. **Bể bơi Lao Động**, số 55B, Nguyễn Thị Minh Khai, quận 1.

9. **Bể bơi Trung tâm huấn luyện bay**, số 117 Hồng Hà, phường 2, Tân Bình.

10. **Công viên nước Đầm Sen**, số 03, Hòa Bình, phường 3, quận 11.

https://tieulun.hopto.org

11. **Bể bơi Câu lạc bộ Quốc tế**, số 117, Đặng Văn Bi, Thủ Đức.

12. **CLB Thể dục thể thao Lâm Viên**, số 155, Linh Trung, Kp.1, Linh Trung, Thủ Đức.

13. **Bể bơi Công ty TNHH Du lịch Công đoàn Thủ Đức**, số 376, quốc lộ 1A, Tam Bình, Thủ Đức.

14. **Bể bơi Nhà thiếu nhi Gò Vấp**, số 450/19C, Lê Đức Thọ, phường 16, Gò Vấp.

15. **Bể bơi Làng Hoa**, số 57/1, Lê Văn Thọ, phường 11, Gò Vấp.

16. **Bể bơi Chi Lăng**, 19 Bis, Lam Sơn, phường 5, quận Phú Nhuận.

17. **Bể bơi Trung tâm phục hồi chức năng**, số 70, Bà Huyện Thanh Quan, phường 7, quận 3.

18. **Câu lạc bộ bơi lội Lam Sơn**, số 242, Trần Bình Trọng, phường 4, quận 5.



https://tieulun.hopto.org

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội: *Sổ tay kiến thức phòng chống tai nạn thương tích trẻ em,* Tài liệu in, Hà Nội, 2008.

2. Nguyễn Trọng An (Chủ biên): *Tài liệu tập huấn phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em (dùng cho cán bộ cấp tỉnh, huyện),* UNICEF in tại Công ty Quảng cáo Liên Minh, Hà Nội, 2008.

3. Ủy ban Thể dục thể thao, Vụ Thể thao quần chúng: *Phổ cập kỹ năng bơi lội cứu đuối cho trẻ em - Lý thuyết và thực hành,* Nxb. Thể dục thể thao, Hà Nội, 2005.

https://tieulun.hopto.org

64

https://tieulun.hopto.org

MỤC LỤC

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

Chịu trách nhiệm xuất bản
Q. GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT
TS. HOÀNG PHONG HÀ
Chịu trách nhiệm nội dung
GIÁM ĐỐC NHÀ XUẤT BẢN KIM ĐỒNG
PHẠM QUANG VINH

Biên tập nội dung: NGUYỄN HOÀI ANH
NGUYỄN HÀ GIANG
HOÀNG THANH THỦY
Trình bày bìa: LÊ HÀ LAN
Chế bản vi tính: LÊ MINH ĐỨC
Sửa bản in: PHÒNG BIÊN TẬP KỸ THUẬT
Đọc sách mẫu: HÀ GIANG

https://tieulun.hopto.org

https://tieulun.hopto.org

NHÀ XUẤT BẢN CHÍNH TRỊ QUỐC GIA - SỰ THẬT, 12/86 Duy Tân, Cầu Giấy, Hà Nội
ĐT: 080.49221 Fax: 080.49222 Email: suthat@nxbctqg.vn Website: www.nxbctqg.vn

TÌM ĐỌC

Hội đồng Chỉ đạo xuất bản sách xã, phường, thị trấn
- SỔ TAY HƯỚNG DẪN PHÒNG, CHỐNG LỤT BÃO VÀ THIÊN TAI

GS.TS. Nguyễn Bá Đức (Chủ biên)
- NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ PHÒNG, CHỐNG UNG THƯ (Tài liệu dành cho cộng đồng)

Nguyễn Phương Bảo An
(Biên soạn, tổng hợp)
- KỂ CHUYỆN GƯƠNG DŨNG CẢM

8935211177215
ISBN 978-604-57-2006-6
9 786045 720066

SÁCH KHÔNG BÁN

https://tieulun.hopto.org